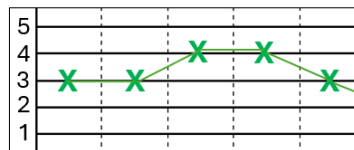


Sömndagbok med diagram

Namn:.....

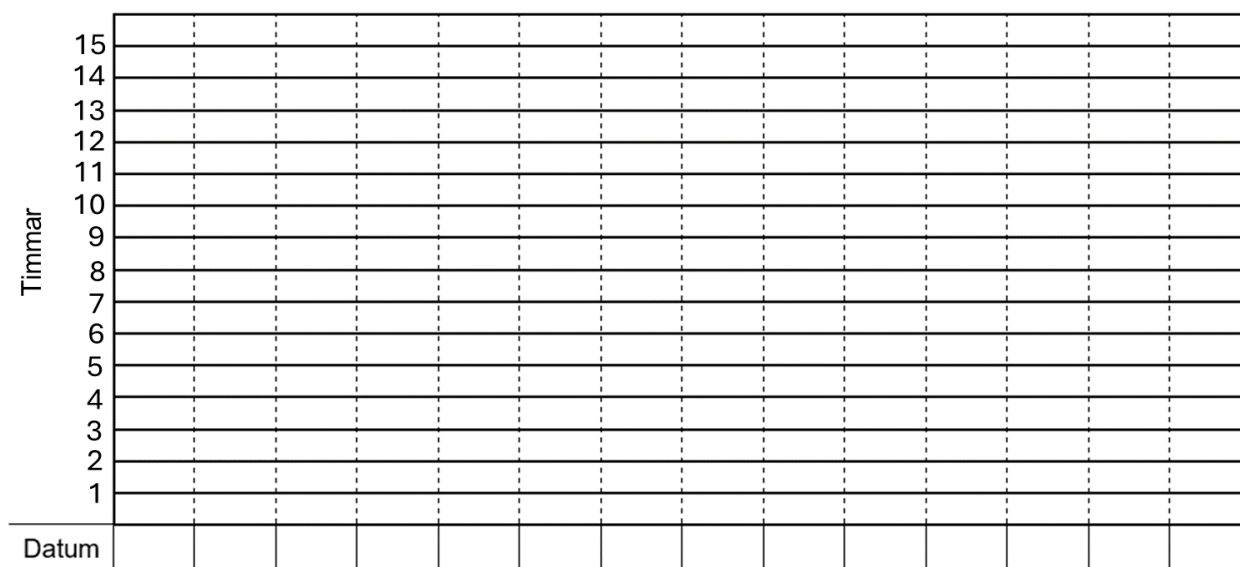
Personnummer:.....



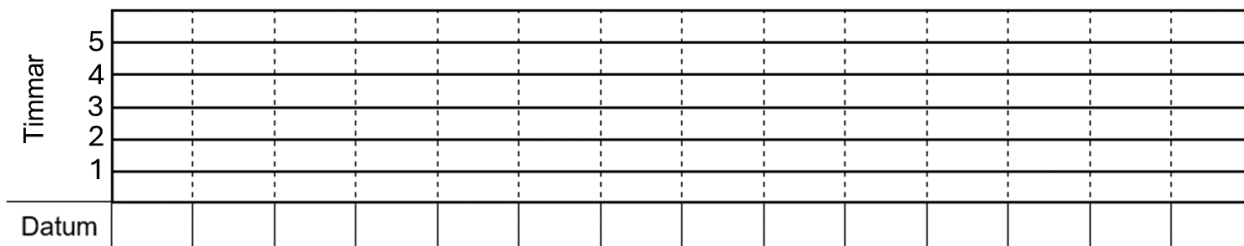
Bildexempel

Sätt ett kryss på linjen som motsvarar ditt svar. De lodräta kolumnerna motsvarar mättillfällena och du kan skriva i datum för varje svar. När du har kryssat för några dagar kan du dra ett streck mellan kryssen. Då får du en tydlig bild över förändringen över tid.

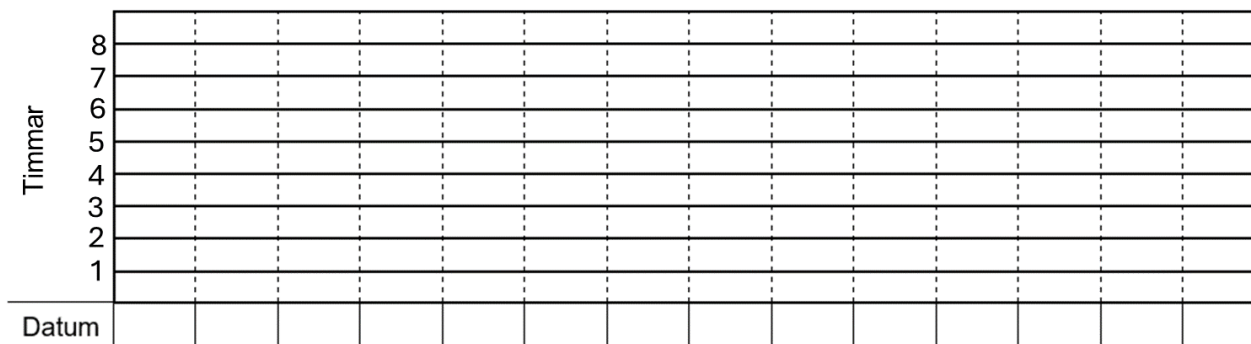
1. Hur många timmars nattsömn behöver du för att känna dig utvilad? Ange ungefärligt antal timmar. Ta gärna hjälp av dina svar på fråga 6 och 7, när du fyller i formuläret igen.



2. Sov du under dagen igår? Ange i så fall ungefärligt antal timmar.



3. Hur lång tid tog det att somna från det att du lade dig för att sova, föregående natt? Ange ungefärligt antal timmar.



4. Hur många gånger vaknade du under natten?

10													
9													
8													
7													
6													
5													
4													
3													
2													
1													
Datum													

5. Vaknade du för tidigt på morgonen? Ange i så fall ungefärligt antal timmar.

5													
4													
3													
2													
1													
Datum													

6. Ange den sammanlagda tid du sov under natten. Du behöver räkna bort eventuell tid du var vaken under natten. Ange ungefärligt antal timmar.

15													
14													
13													
12													
11													
10													
9													
8													
7													
6													
5													
4													
3													
2													
1													
Datum													

7. Hur utsövd känner du dig efter nattens sömn? Markera en siffra som bäst motsvarar hur utsövd du känner dig efter nattens sömn. 0 = inte alls utsövd, 10 = fullständigt utsövd.

Inte alls utsövd	Fullständigt utsövd
0	10
1	9
2	8
3	7
4	6
5	5
6	4
7	3
8	2
9	1